

Nr. 100. **Bromberg, den 1. Mai 1932.**

Das harte Geschlecht

Roman von Will Vesper.

(12. Fortsetzung.)

Am nächsten Tag begannen sie mit dem Bau der Hütte. Holz war genug da. Ein Teil der Männer baute, und ein Teil ging auf die Jagd. Abwechselnd teilten sie sich die Arbeit. So kamen sie rasch vorwärts. Ref leitete den Bau wie ein alter Hausbauer. Es wurde ein richtiges kleines Gehöft mit steinernem Sockel und mit einem Dach aus Moos und Erde, mit einem Stallraum und einem mächtigen Herd in der Mitte. Kolbein, der von seinem Vater her die Godenwürde hatte, sprach den Segen darüber. Es war nötig, hier in dem fremden Lande. Welche Trollgeister mochten hier hausen! „Hüte der Hohe, Herdes heilige Lohe." Eine richtige Türe hatte das Haus. In ledernen Angeln drehte sie sich um hölzerne Pflöcke.

Buckel, der Schafhirt, hatte am Tage der Hausweihe eine besondere Freude. Ein junges Lamm kam an. Buckel trug es in seinem Rock herum und wärmte es an seinem Herzen. Nur wenn die Sonne scheint, wird er es am Mittag ein wenig herumspringen lassen. Im Geiste sah Buckel seine Herde wachsen und wachsen und alle Hänge füllen.

Als das Haus fertig war, wurden alle Waren aus dem Schiff hineingebracht. Das Schiff selber mußte auch an Land gezogen werden, daß es nicht vom Eis erdrückt würde, wenn nun der Winter kam. Es hatte sich herausgestellt, daß der Fjord zwei Enden hatte. Das eine in Bachmünde, wo das Haus stand, und ein anderes in einer Bucht, die sich ganz hinter einer Felswand verbarg. Dort war eine breite Sandbank, und es war nicht zu schwer, den „Kranich" hier aus dem Wasser zu holen. Geschützt lag er vor Flut und Frost, gut verwahrt, geteert und zugedeckt.

Unterdessen füllten sich die Säcke der Jäger mit kostbaren Pelzen von Weißfüchsen, Seeottern und anderen Tieren. Auch weiße Bären zeigten sich, und die Männer bauten ihnen Fallen. Den ersten Bären erlegte Thorhall mit dem Spieß. Er selber wurde nur wenig dabei verwundet. Ja, es war zu Ende mit Freyas Garten. Die Männer räumten unter den Tieren auf. Aber es blieben genug. Ein solches Jagdgebiet hatte noch keiner von ihnen gesehen. Hier wollten sie bleiben, bis es sich lohnte, mit der Beute nach Island oder gleich nach Norwegen zu fahren. Wozu sollte man noch weitersegeln? Es zeigte sich, daß auch der Winter in Bachmünde ganz gut zu ertragen war. Der Schnee fiel tief, aber an den Hängen konnte das Wild immer noch an die Gräser und Büsche heran. Man machte weiterhin gute Beute. Die Walrosse und Seehunde schienen die Bucht als eine Zuflucht zu kennen. Überall fand man ihre Luftlöcher. Auf mancherlei Art fing man sie, ohne allzuviel Mühe. Sogar Kolbein mit seinem einen Bein erlegte manche Robbe. Björn wurde abgerichtet, die Luftlöcher zu suchen. Nein, man hatte nicht vor, von hier allzubald aufzubrechen. Man saß hier ganz geborgen, auch in der langen Winternacht. Die schlimmsten Stürme gingen hoch oben über die Bucht hinweg, ganz gleich von welcher Seite sie kamen.

Ref sah voraus, daß er nicht alle Männer zur Weiterfahrt würde bewegen können, und vielleicht war es gut so. Auch seine Beute wuchs. Von allem bekam er als der Schiffsherr seinen Anteil. Nachts, wenn die anderen schliefen, lag er oft lange wach und überlegte. Ja, er mußte ein neues Schiff bauen. Dann war für alle gesorgt, für die, die hierblieben, und für ihn und sie, die mit ihm fuhren. Es brauchte nicht so groß zu sein wie der „Kranich". Ein gutes Fährschiff, flach und breit, war so nahe am Strande besser zu gebrauchen. Der „Kranich" mochte liegen, wo er lag. Es war gut, ihn in Sicherheit zu wissen. Kam Ref wieder zurück, so hatte er ein großes Schiff für die Heimfahrt oder für die Fahrt nach Norwegen. Kam er nicht wieder, so hatten die anderen keine Sorge und wußten, wie sie heimkamen. Am anderen Morgen begann er sogleich damit, alles für den Bau zu rüsten. So hatte er Arbeit für den Winter, und diesmal fehlte es ihm auch nicht an Hilfe. Kolbein unterhielt die Männer mit seinen Liedern und Erzählungen. Es war großartig, daß man einen so weitgereisten Mann bei sich hatte. Zuweilen spielte auch Buckel auf seiner Flöte. Die Arbeit machte warm, und das Feuer in der Hütte ging auch nicht aus. Schön war es, am Abend still in die Flammen zu schauen, wenn draußen der Nachtsturm [illegible] oben durch die Luft heulte und allerlei Dunkles sich [illegible] in der Finsternis bewegte und über die Schwelle doch nicht hereinkonnte und ohnmächtig sich an den [illegible] scheuerte. Dann sprach Kolbein einen Spruch und der Troll entfernte sich, schwerfällig tapsend und ärgerlich brummend.

•

Als das Eis auf der Bucht wässerig wurde und aufbrach, war das neue Schiff fertig. Als es auf dem Wasser schwamm, wurde es mit allen Waren beladen, die Ref mitnehmen wollte. Den Männern, die zurückblieben, ließ er manches da, was sie brauchten. Auf lange Zeit konnten sie nicht in Not kommen. Es gab ja auch Nahrung genug, mancherlei Art. Jetzt im Frühling brüteten überall die Eidervögel. Es gab viel Eier und schmackhafte Junge. Gaut wurde als Verwalter der Vorräte eingesetzt. Er war stolz darauf, und Ref konnte sich gewiß auf ihn verlassen. Nur Thorhall brummte, daß ein anderer ihm vorgezogen würde. Er sei hier der Älteste. Ref beruhigte ihn und übergab ihm die Aufsicht über den „Kranich", daß das Schiff gut bewahrt, immer wieder geteert und gepflegt würde. Ihrer aller Leben und Heimkehr hinge daran.

„Vielleicht kommen wir bald wieder", sagte Ref. „Es können aber auch zwei Sommer oder drei Sommer unterdessen vergehen."

„Das wäre gerade die rechte Zeit", sagte Thorhall.

„Wir werden warten, bis du kommst oder eine Nachricht von dir", sagte Gaut.

„Wir können sterben", sagte Ref.

„Doch nicht alle miteinander?"

Auch die Schafe blieben in Bachmünde. Buckel war ganz untröstlich, daß er sich von ihnen trennen sollte, jetzt, wo alle Mutterschafe bald Junge haben würden. Auch Björn mußte er hier zurücklassen. Er war ein großer, schö-

ner Hund geworden, der sich selbst vor einem Bären nicht fürchtete. Die Männer brauchten ihn zur Jagd. „Dort, wohin ihr kommt, werdet ihr Hunde genug finden", sagten sie. Ref schlug Buckel vor, er solle auch in Bachmünde bleiben. Aber Buckel schüttelte nur den Kopf. Wo Ref war, wollte er auch sein. Ein Stück seines Herzens aber blieb in Bachmünde. Ref erlaubte ihm, einen jungen Eisbären mitzunehmen, den Gaut gefangen hatte. Das tröstete Buckel ein wenig, daß er doch etwas hatte, für das er sorgen, ein warmes Fell, in das er sein Gesicht stecken konnte. Ganz getröstet war er erst, als sie auf dem offenen Meere fuhren und das Neue, was sie sahen, ihn hinderte, an Bachmünde zu denken.

Auch die anderen verließen die schöne Bucht nicht gerne. Sie war im Winter eine so gute Zuflucht gewesen. Aber jetzt, da der Sommer begann, sah man erst, wie schön sie war. Die Weiden und Birkenbüsche wehten mit grünen Fahnen. Die dunklen Wacholdermännchen, die auf allen Hängen herumzuklettern schienen, steckten grüne Lichter auf. Kaum war der Schnee geschmolzen und der Boden aufgetaut, da stiegen aus der Erde allenthalben die Blumen mit ihren lichten Farben. Alle Hänge leuchteten in Gelb, Weiß, Blau, Rot und Grün. Über den bunten Decken von Arnika, Mohn, Steinbrech und Glockenblumen, den Katzenpfötchen und dem Berghafer, der blühenden Heide und den Gräsern wehten Wolken von Schmetterlingen. Einen Duft von Honig schmeckte man im Wind, und die wilden Erdbienen, Hummeln, Käfer und allerlei kleines geflügeltes Volk erfüllten die Luft mit einem ununterbrochenen leisen seligen Ton, der selbst im Rauschen des Wassers, dem Gesang der Ammern und dem Schreien der Eidervögel sich behauptete und das Schiff noch eine ganze Weile begleitete, als es nun die Segel ausbreitete und aus der Bucht glitt.

Aber auch auf dem Meere war Frühling. Das Eis hatte sich vom Lande gelöst. Eine breite Fahrrinne offenen Wassers glänzte dunkel. Blau und wie mit goldenen und silbernen Rändern leuchteten die Gletscher zwischen den Bergen. Ununterbrochen rauschte das Schmelzwasser von ihnen herab, und immer wieder fuhr mit donnerndem Krachen Schnee und Eis aus der Höhe in die Brandung. Es war nicht gut, sich zu nahe unter dem Land zu halten. Wo die dunklen Felsen das Eis durchbrachen, nisteten die weißen Völker der Vögel, auch überall auf den Schären und Klippen, wo nur ein sicherer Platz war. Ihr wildes zänkisches Geschrei übertönte die Brandung. Beständig stand eine Wolke flatternder Flügel über den Niststätten, hob sich auf und wehte nach dem Meer hinunter, tauchte und flog mit silberner Beute im Schnabel nach den brütenden Weibchen, den aufgesperrten Schnäbeln der Jungen zurück. Die Luft flatterte von ihren Federn, als schneie es.

Kolbein hielt das Steuer und sang lauthals, so sehr gefielen ihm Wetter und Fahrt. Plötzlich aber blieb ihm der Mund offenstehen, und er wies mit seiner Krücke nach vorn, riß aber zugleich mit einem drolligen Sprung das Steuer herum und schrie: „An die Ruder!" Mit allen Kräften hielt er nach dem Lande zu, zwischen die Schären.

Mit raschem Blick hatten alle gesehen, was da herankam, und die Männer rissen mit den großen Rudern das Schiff aus der Fahrt seitwärts in den Schutz einer kleinen Insel. Und schon brausten die Ungeheuer des Meeres an ihnen vorüber, ein Zug von Walen auf dem Weg nach Norden. Riesige Leiber, größer als das kleine Schiff, drängten sich hintereinander und schossen in rasender Eile vorwärts. Gewaltig gebuckelte Rücken jagten wie im Sprung über das Wasser, und mächtige Häupter öffneten ihre Mäuler wie Abgründe, groß genug, ein ganzes Boot mit Rudern und Männern zu verschlingen. Zischend und brausend stiegen über den Tieren die Säulen ihres Atems, und die gewaltigen Schwanzflossen peitschten das Meer, daß es wirbelte wie Wasser in einem Kochtopf. Es war ein grausiger Anblick, gemacht, das Herz der Mutigsten zu entsetzen. Erst als sie hinter der Insel in Sicherheit waren, wagten Ref und seine Gefährten das Schauspiel zu betrachten.

Auf eine gewaltige Weise schienen die Ungeheuer miteinander zu scherzen und zu spielen. Mit ihren Flossen, groß wie Scheunentore, klatschten sie einander auf die Rücken und auf die schäumende Flut. Jetzt hob sich einer der Riesen im Sprung aus der Tiefe und stand auf dem mächtigen Schwanz wie tanzend, schoß vornüber köpflings und peitschte mit dem Schwanze die Luft, in den Fluten verschwindend. Andere sprangen ihm nach, und im nächsten Augenblick standen Hunderte, Tausende solcher Häupter über dem Meere, so weit man sehen konnte, als öffne die See selber riesige, alles verschlingende Mäuler und brülle die Sonne an. Zwischen den Riesen schwammen kleinere, noch flinkere Genossen, riesig genug auch sie, doch kaum länger als ein gewöhnliches Fischerboot, schneeweiß die einen, wie gewaltige rosige Schafe der Tiefe. Wie bissige Hunde umkreisten andere, schwarze, mit einem hohen Schwert auf dem Rücken, die Herde und rissen hier und dort ein Tier aus der Reihe und in die Tiefe. Blutig färbte sich die Stelle. „Die Herden der Seehunde", flüsterte Kolbein. „Seht, wie sie morden, die Räuber." Dann kamen Wale mit gewundenen Zähnen, fast so lang wie sie selber, andere waren gefurcht wie ein Ackerfeld und andere glänzten samten braun oder schwarz oder blau mit schneeweißen Bäuchen. Einige hatten Entenköpfe und einige solche von Hunden. Buckel wagte nicht, stehenzubleiben bei einem solchen Anblick. Er kniete am Schiffsrand und hielt die Planken umklammert und starrte entsetzt über Bord, am ganzen Leibe zitternd. Andere aber hatten große Lust, Beute zu machen und sich auf eins der Tiere zu stürzen. Aber Ref sagte: „Ihr seid wohl toll geworden."

„Es ist, als wären sie aus dem ganzen Meere zusammengekommen", rief Kolbein. „Ja, hier ließe sich Beute machen. Aber sie würden unser Schiffchen auf den Rücken nehmen und mittragen, wohin sie wollen."

Diesen ganzen Tag und die folgende Nacht dauerte der Zug der Wale. Ref ließ das Schiff hinter der Insel verankern. Nur einen kleinen Grindwal, der sich von der Herde getrennt hatte und neugierig das Schiff umschwamm, fingen sie und hatten frisches Fleisch und Speck genug. Alle Gesichter glänzten von Fett. Sein Öl brannte in einem Kessel und wärmte die Männer.

Am nächsten Morgen fuhren sie weiter. Aber noch immer war das Meer nicht leer. Vorsichtig kreuzten sie unter dem Lande hin über den seichteren Grund, den die Tiere vermieden. Einige der Männer murrten, daß sie nicht Beute machen durften. Aber Ref sagte: „Wartet, bis wir an eine Siedelung kommen. Wo solche Herden weiden, wird immer Beute genug sein für uns alle. Jetzt würde nur unsere Fahrt aufgehalten. Wohin sollen wir denn mit dem Speck und dem Fischbein? Laßt uns den guten Wind ausnutzen." Nur widerwillig gehorchten die anderen. Aber immer wieder staunten sie über die Unzahl der Meerestiere. „Dies ist wahrhaftig ein gesegneter Strand", sagten sie.

„Ja, Luft, Erde und Wasser", sagte Kolbein, „sind voll Beute." – „Und selbst das unfruchtbare Eis", sagte Ref. Denn auf den Eisbergen, denen sie begegneten, saßen Scharen von Seehunden, die braunen Seelöwen, Klappmützen und die großen Walrosse, sonnten sich und brüllten das Schiff an, wie Kühe auf einer Weide den vorüberkommenden Reiter. Wütend hoben sie die Köpfe und zeigten ihre gewaltigen Hauer. Die Männer waren wie betrunken von dem Anblick der vielen Tiere, die da im Meere ihre Straße zogen. Ref und Kolbein hatten alle Mühe, sie bei Vernunft zu halten. Nur Buckel und sein kleiner Eisbär fürchteten sich und schmiegten sich zitternd aneinander. Unheimlich war die Welt.

„Wartet, wartet", sagte Ref, „nur eine kleine Weile, und ihr sollt noch Arbeit genug bekommen." Er hatte es auf eine andere Beute abgesehen und — nachher, ja, dann konnte man auch von diesem Reichtum mitnehmen, was man wollte.

*

Am achten Tag nach ihrer Abfahrt sahen die Männer in einer Bucht über dem Meere ein Gehöft. Kolbein kannte es und nannte den Namen. „Herjolfsspitz heißt es", sagte er, „und hier wohnt ein Mann aus Norwegen, Thorkel, ein tüchtiger Bauer."

Sie fuhren näher heran und sahen Menschen. Auch auf dem Gehöft hatte man das Schiff gesehen, und alle liefen ans Ufer und winkten, und ein Mann zeigte ihnen, wo sie anfahren sollten und wo landen. Er lachte über das ganze Gesicht und schrie immerzu etwas, was sie nicht verstanden. Wie gute alte Freunde wurden sie aufgenommen, und als der Mann Kolbein erkannte, konnte er sich nicht genug tun vor Freude und umarmte ihn immer wieder. Auch

alle anderen umarmte er. „Dank", sagte er, „Dank, daß ihr bei mir einkehrt. Fahrt so bald nicht weiter." Er war ein Witwer und hatte zwei Söhne, stramme Kerle. Acht Tage blieb Ref. Eher war nicht daran zu denken, von Thorkel loszukommen. Sie mußten essen und trinken, bis ihnen die Bäuche weh taten. Ref schenkte Thorkel ein Stück gutes Tuch. Einiges andere kaufte Thorkel und gab Fischbein dafür. Kolbein hätte er am liebsten ganz dabehalten. Fast mit Gewalt mußten die Männer sich von ihm losreißen. Allen gab er Geschenke, und sie mußten ihm versprechen, wiederzukommen. „Wenn euch der Weg vorbeiführt. Ich dachte schon, es gäbe keine Menschen mehr auf der Welt." Und Grüße trug er ihnen auf an diesen und jenen, den er kannte, in den Westsiedelungen, in Island, in Norwegen. Wer weiß denn, ob sie je dorthinkamen, und wer weiß, ob die Männer noch lebten, von denen Thorkel sprach? Er war ganz närrisch in seiner Freude.

(Fortsetzung folgt.)

Und ein Wind weht . . .

Frühlingssonnenlicht
Sich durch Wolken bricht.
Und die Lerche schwingt sich auch
In der Lüfte blauen Hauch,
Und es atmet froh und leicht die Welt,
Frühlingserhellt.

Und ein Wind weht
Durch die Zweige
Und sie sind vom Schlaf erwacht,
Daß sie wiegen sich und singen;
Und es geht mit süßem Klingen
Frühling neben uns und lacht —
Und spielt auf — auf goldner Geige.

Frühlingsregen tropft aufs Land,
Auf das frostbefreite.
Und es atmet ihm entgegen
Und es läßt auf allen Wegen
Unsrer Herzen tiefste Saite
Klingen auf so leicht und lind —
Vogelruf und Frühlingswind —.

L. M.

Hygiene des Alltags.

Von Dr. med. **Rudolf Neubert**, Dresden-Hellerau.

Alles Leben hat die wundervolle Eigenschaft, sich anzupassen. So nützt sich auch der menschliche Leib im Gebrauch nicht ab, solange dieser Gebrauch in den Grenzen der menschlichen Anlage bleibt. Im Gegenteil, unser Körper wird stärker. Diese Erkenntnis ist bisher für die Übung des Bewegungsapparates schon millionenfach in die Tat umgesetzt worden. Weniger allgemein ist die Übung der inneren Lebenskräfte, die Übung unserer Krankheitsabwehr, die in systematischer Körperpflege besteht.

Für die inneren Lebenskräfte in besonderer Weise wichtig ist die Ernährung. Die Ernährung ist ja auch kein passiver Vorgang; es ist durchaus nicht so, daß wir irgend etwas in den Körper hineinstopfen, das dann aufgelöst wird und in den Körper übergeht, sondern der Körper wählt unter dem Angebotenen aus. Er verarbeitet die Nahrung, und auch diese Arbeit läßt sich üben vom Kauen an bis zur Darmtätigkeit. Darum ist es auf die Dauer sehr wichtig, was der Körper zur Auswahl angeboten bekommt, ob die Nahrung alle notwendigen Bestandteile enthält oder nicht. Hier ist besonders zu erinnern an die Vitamine und an die Mineralstoffe, die uns die grünen Pflanzen und das Obst liefern.

Die körperlichen Bewegungen üben den Bewegungsapparat, aber nicht allein, sondern den Blutumlauf, die Atmung und die Ausscheidung dazu. Wer nicht in seinem Beruf täglich Leibesübungen treibt, der muß bewußt sie als tägliche Hygiene in sein Leben eingliedern.

Ernährung und Leibesübungen sorgen vor allen Dingen für die Gesundheit des Körperinnern. An der Grenze zwischen Innen und Außen steht die Haut. Sie ist ein Schutzwall und ein Wächter zugleich, der auch den Austausch zwischen Innen und Außen vermittelt. Die Haut gibt uns Schutz gegen mechanische Angriffe, aber auch gegen chemische (Säuren, Laugen, Salzwasser), sie schützt die Gewebe vor Verdunstung, sie schützt den Körper vor Hitze und Kälte. Sie verhindert, daß die Sonnenstrahlen die zarten Gewebe schädigen, aber sie nimmt auch die Sonnenstrahlen auf und formt ihre Energie für den Körper um. Sie wehrt Bakterien ab und beteiligt sich sogar lebhaft im Kampfe gegen schon eingedrungene Krankheitserreger. Durch Stoffe, die sie dauernd ans Blut abgibt, greift sie auch in die Regelung des gesamten Körpergetriebes ein.

Die natürlichen Lebensreize für die Haut sind die Luft, das Sonnenlicht, sind Temperaturschwankungen, die vor allen Dingen durch Wind und Wasser erzeugt werden, sind die mechanischen Reibungen und Einflüsse, vor denen sie eben den Körper schützen soll. Der Haut diese Lebensreize immer und immer wieder, und zwar regelmäßig, zu geben, das ist es, was sie vor allen Dingen kräftigt, was sie in den Stand setzt, für uns der Gesundheitsschutz zu sein, den wir brauchen. Hautübung ist deshalb zuerst wichtig; mit anderen Worten, wir müssen die Haut in der Luft und im Licht baden, wir müssen sie reiben, bürsten und massieren. Die Haut ist aber auch Ausscheidungsorgan. Aus den Schweißdrüsen fließt der mit Abfallstoffen beladene Saft. Das Wasser verdunstet, die schlechten Stoffe bleiben zurück. Sie dürfen natürlich nicht auf der Haut liegen bleiben. Die Haut darf sich nicht selbst ihre Ausscheidungstätigkeiten unterbinden und verstopfen. Tägliches Waschen der Haut des ganzen Körpers, das ist der Gegendienst, den wir ihr erweisen müssen für die großen Dienste, die sie uns täglich leistet.

An einer Stelle hat der Hautpanzer eine große Lücke. Das ist die große Eingangspforte ins Innere, der Mund. Diese Eingangspforte ist nun wie das Tor in eine Festung mit besonderen Schutztürmen versehen. Die Zähne lassen keine großen Brocken durch, der Speichel mit seiner bakterientötenden Kraft schützt das Körperinnere, die Mandeln stehen wie Wächter noch einmal am Übergang von der Mundhöhle in den Körper. Pflege der Mundhöhle muß die Pflege der Haut ergänzen, Pflege im modernen Sinne heißt aber immer wieder üben. Übe deine Zähne durch kräftiges Kauen, übe den Speichelfluß mit Schwarzbrot und reinige nach jeder Mahlzeit Gebiß und Mundhöhle mit Bürste und einer guten, weichen Zahnpaste.

Es ist alles sehr einfach, was man zur täglichen Gesundheitspflege tun muß. Gesund werden und gesund bleiben ist wirklich eine Tugend. Und nicht umsonst ist die Hälfte aller religiösen Vorschriften im Alten Testament, im Koran, in den Lehren des Buddha, gesundheitlich. Gaben die weisen Religionsstifter ihre Gesundheitsregeln nur, weil sie, wie der Amerikaner, etwa erkannt haben, daß Gesundheit Reichtum ist, daß nur der gesunde Mensch arbeitsfähig bleibt? Ganz gewiß nicht! Sie wußten vielmehr, daß der Weg zum Geist, zur Seele über den Körper geht.

Ganz unmerklich läutert und reinigt sich auch die Seele, wenn der Leib regelmäßig und sorgfältig gereinigt wird. Ganz unmerklich straffen sich Wille und Verantwortungsgefühl auch in großen Dingen der Lebensführung, wenn wir in den kleinen Dingen des Tageslaufes diese Kräfte üben. Und wenn erst die Leibeszucht und Leibespflege zur guten Sitte geworden sind, wenn wir die Vernachlässigung unseres Leibes als unsittlich zu empfinden gelernt haben, dann wird auch Geisteszucht und Seelenkraft aus diesem festen Boden wiedererwachsen.

Es gilt, das Kleine und Geringe treu und regelmäßig zu tun. Lassen wir einen Tageslauf an uns vorüberziehen, und halten wir fest, was hierbei zu tun ist! Wir stehen so auf, daß zwischen Aufstehen und Frühstück uns wenigstens eine halbe Stunde Zeit bleibt. Wir werfen das Nachthemd ab, treten ans geöffnete Fenster und recken und strecken uns. Wir stellen unseren Blutkreislauf durch einige Kniebeugen, Hüpfer, Rumpfbeugen auf den Tagesbetrieb um, wir spüren nach den Übungen auch sofort, daß unser Blut Kohlensäure loswerden will und neuen Sauerstoff braucht. Wir geben diesem Bedürfnis durch einige tiefe Atembewe-

gungen nach. Unsere Haut hat während dieser Übungen Luft und Licht genossen. Wir sind warm geworden. Wir nehmen den Luffaschwamm und waschen rasch den ganzen Körper mit kühlem Wasser gründlich ab, und wir reiben ihn dann trocken mit einem rauhen Frottiertuch. Nun erst schlüpfen wir in unsere Kleider. Das Frühstück wird in aller Behaglichkeit genossen, aber nicht nur Kaffee und weiße Brötchen, sondern neben etwas Obst ein Vollkornbrot und dazu Milch oder Milchkaffee. Dann kommt die Tagesarbeit, unterbrochen durch das Mittagsmahl, natürlich auch wieder nach den neuen, so uralten Erkenntnissen der Ernährungsforschung. Die Grundlage unserer Ernährung soll aus dem Pflanzenreich genommen werden; Gemüse, Kartoffeln, Obst und Brot. Als Ergänzung sind wichtig Milch und Milchprodukte. Eier, Fleisch in verschiedenster Form und Fisch sollen mehr zur Abwechslung, zur Würze und Anregung dienen denn als Hauptnahrung. Nach dem Essen schieben wir zweckmäßigerweise eine kurze Ruhepause ein, um den Verdauungsorganen Zeit zu lassen, die Nahrung aufzulösen. Dazu brauchen sie viel Blut, und sie entziehen das Blut dem übrigen Körper, besonders dem Gehirn. „Ein voller Bauch studiert nicht gern", das ist ein alter, wahrer Spruch. Dann geht die Nachmittagsarbeit noch einmal so gut. Danach müssen wir, weil wir doch den ganzen Tag im geschlossenen Raum gesteckt haben, uns für eine halbe oder eine Stunde im Freien tummeln. Die besten Leibesübungen gibt das Spiel. Sport muß stets Leistung im Gewande der Freude sein. Sowie dieses seelische Mitgehen wegfällt, ist er als Erholung wertlos, bedeutet er eine neue Belastung und damit einen Schaden. Nach frischem, frohem, lachendem Sich-Tummeln schmeckt und bekommt das Abendbrot doppelt so gut. Vor dem Schlafengehen pflegen wir noch einmal unsere Haut. Wir reinigen sie mit warmem Wasser von des Tages Schmutz, und wenn wir eine spröde Haut haben, reiben wir einige Tropfen Öl in sie ein. Wir reinigen noch einmal gründlich Mund und Zähne und legen uns dann zur wohlverdienten Ruhe in das nicht zu weiche, nicht zu warme Bett.

So wenig ist es und so einfach, und doch genügt das hier Vorgeschlagene vollständig, um uns einen gesunden, gegen Krankheiten widerstandsfähigen Körper zu sichern. — Man muß dies wenige nur tun!



Bunte Chronik



Rauchen als Schulfach.

Kein Aprilscherz, sondern Tatsache: Die Verwaltung der State School in St. Charles im nordamerikanischen Staat Illinois hat sich entschlossen, täglich zweimal eine Viertelstunde Rauchzeit zwischen die Schulstunden einzuschalten. Die neuzeitlich eingestellte Schulverwaltung steht auf dem Standpunkt, daß es vernünftiger sei, Dinge, die bisher verbotenerweise betrieben wurden, erlaubt zu machen und ihnen dadurch ihre Gefährlichkeit zu rauben; um so mehr, da bisher alle Strafandrohungen und Strafen vergeblich waren und da dem verbotenen Laster des Rauchens intensiv weitergefrönt wurde. Es werden jetzt in der State School zweimal täglich fünfzehn Minuten eingeschaltet — nach dem Mittag- und nach dem Abendessen —, in denen den Schuljungens das Rauchen gestattet ist, so daß sie es nicht mehr nötig haben, nächtlicherweile heimliche Rauchgelage zu veranstalten.



* **Beruf.** „Wie geht es Ihrem Herrn Sohn?" — Danke, er schreibt." -- „Romane?" — „Nee, Pumpbriefe."

*

* **Mitleidig.** „Hundert Zigarren von dieser Sorte willst du deinem Onkel schenken? Ich wüßte etwas, was ihm bestimmt mehr Freude machen würde."

„Und das wäre?"

„Schenk' ihm nur 10 von dieser Sorte!"



Rätsel-Ecke



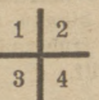
Zifferblatt-Rätsel.



1— 6 = Wasservogel,
1— 7 = Körperteil,
4— 6 = Stadt in Armenien,
5— 6 = Verhältniswort,
8—11 = Insel bei Kleinasien,
8—12 = Vogel,
9—10 = Nahrungsmittel,
9—11 = Gefrorenes,
1—12 = ?

*

Silben-Kreuz-Rätsel.



(Jede Ziffer bedeutet eine Silbe.)

1, 2 schmückt im Frühling sich,
3, 4 trägt ein schwarzes Kleid,
Und sein Sang ist jämmerlich;
1, 4 such' zur Erntezeit,
Ueberall erfreut es dich
Auf den Feldern weit und breit;
3, 2 kündet sicherlich
an jetzt deine Tätigkeit,
4, 2 nennt des Frommen Tun,
Sage mir die Lösung nun!

*

Rechen-Aufgabe.

Ein Jäger zählte in einem Monat an erlegten Hasen, Füchsen und Rehen 60 Stück. Wenn nun die Zahl der Hasen mit 6, die der Füchse mit 7 und die der Rehe mit 9 rein teilbar war und der Waidmann 9 Hasen mehr als Füchse zählte, wie viele Stücke von jeder der bezeichneten Wildgattungen hatte er geschossen?

*

Auflösung der Rätsel aus Nr. 94:

Sprichwort-Rätsel:

Wer's allen recht machen will muß früh aufsteh'n.

*

Viereck-Rätsel:

O	s	t	e	r	e	i
A	**k**	a	z	i	e	n
M	a	**t**	r	o	s	e
B	a	r	**o**	n	i	n
S	p	e	r	**b**	e	r
F	l	i	e	g	**e**	r
H	a	m	s	t	e	**r**

*

Rätsel: Paul — Paula.

Verantwortlicher Redakteur: Marian Hepke; gedruckt und herausgegeben von A. Dittmann T. z o. p., beide in Bromberg.